

УТВЕРЖДАЮ
ИП Бадалова



Бадалова

Согласовано
Директор МКОУ
«Многопрофильная гимназия
г. Лагани»
Анджаева М.Э.



Десятидневное меню

**5 день
Обед**

		Выход	цена	Химический состав				Витамины			Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
135	Суп с фрикадельками	250/25	41,40	12,7	10,3	19	219,5	0,1	0,5	2,9	21,8	70,2	13,2	0,6
443	Вареники с картошкой (из полуфабрикатов промышленного производства) с маслом	200/10	31,70	10,38	15,18	60,7	441,85	9,7	0,24	69,3	21,08	107,49	31,68	1,21
638	Компот из свежих фруктов	200	11,24	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	60	13,16	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47

**6 день
Обед**

		Выход	Цена	Химический состав				Витамины			Минералы			
				Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
139	Суп картофельный с горохом	250	22,68	16,5	17,3	32	349,7	1,7	0,2	12,0	37,0	65,8	42,2	2,5
512	Плов с курицей	250	47,92	24,2	21,1	39,3	434	3,5	0,0	16,3	18,4	159,5	49,8	2,8
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
1996 Табл 24	Нарезка из свежих овощей	60	13,16	0,35	2,5	1,2	28,4	7,8	0,0	0,0	18	32,9	11,0	0,5

9 день Обед														
		Химический состав						Витамины			Минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
139	Суп картофельный с крупой	250	21,66	16,5	17,3	32	349,7	1,7	0,2	12,0	37,0	65,8	42,2	2,5
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	12,70	4,5	3,5	23,5	144	0,0	0,22	0,02	15,57	190,2	81	4,73
451	Биточки из говядины запеченные с соусом	80/20	38,74	14,8	14,3	11,3	233	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
638	Компот из свежих фруктов	200	11,24	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	60	13,16	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47

10 день Обед														
		Химический состав						Витамины			Минералы			
		Выход	Цена	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
154	Суп картофельный с рисом	250	28,29	4,8	5,2	10,2	127	7,7	0,1	45	31,2	82,8	21,1	1,1
	Пельмени промышленного производства	200	46,70	20,2	19,4	22	343,3	0,3	0,2	6,9	48,8	150,4	30,4	2,2
638	Компот из смеси сухофруктов	200	13,74	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,50	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из свежих овощей	60	8,77	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47

Наименование сборника рецептов

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной – М: «Хлебпродинформ», 2004 год